VOL.05 | JUNE-JULY 2021

ટુડેઝ ફેક્ટ સમાચાર

Issue No.: 08-09 • Pages : 16 • Total Issue.: 54 • Price :₹15/-

૧૬૦ ટેસ્ટમાં ૬૧૪ વિકેટ સાથે જેમ્સ એન્ડરસન શ્રેષ્ઠ બોલર

થેલેસિમિયા

એક સમયે રસ્તા પર બેસીને નોરાએ કપડા વેચ્યા હતા

IT નિયમો ચેનલો-ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ પર પણ લાગુ થશે

દર ૧૦૦માં ૭૦ દિકરી ધો.૧૨ બાદ અભ્યાસ છોડવા મજબુર

taj Sharbat Since 1955
TODAYS MEDIA ADVERTISEMENT | BRANDING | PROMOTION
sheetal DAIRY
DEVI BAG Shopping Mall Pvt. Ltd.

VISIT…

TODAYS MEDIA

ADVERTISEMENT | BRANDING | PROMOTION

OUR SERVICES

THE COMPLETE SOLUTIONS FOR BUSINESS NEEDS

- Graphics Design
- Digital Business Card
- Festival Greetings
- YouTube Package
- WhatsApp Marketing
- Social Media Marketing
- Menu Card Designing
- Business Promotion
- Customize Gift Promotion
- Business Poster
- Digital Wedding Card
- Calender Designing
- Product Photography
- Magazine Advt
- Digital Advt
- Newspaper Advt
- Branding Poster
- Digital Video Logo
- Customize MUG / MASK
- Social Media POSTER
- Social Media Management
- Logo Designing
- Website Development
- Business on Google Map
- Flex Banner
- Showroom/Business Video

JOIN US ON

FOR MORE INFO **CONTACT : M: 77 77 99 18 32**

Noman Ajmerwala
M.: 9662684605

HR Creation
E-mail: hrcreation@gmail.com

Mfg. of Specialist in Cotton Printed Dress Material Kurti & Suit Piece

A-109, 1st Floor, Ghantakarna Mahavir Market,
Nr. New Cloth Market, Sarangpur, Ahmedabad-1, Gujarat(INDIA)

TAJ PIYO KHUL KE JIYO...

taj Sharbat Since 1955

MOUTH WATERING 56 FLAVOURS

SERVE WITH

WATER MILK SODA

FOR TRADE INQUIRY CALL:
9825559786

TAJ sharbat are manufactured by best materials in latest hi tech & hygienic plant

NARGIS CATERERS SALIK MALL

Veg. & Non. Veg

નરગીસ કેટરર્સ

શુભ લગ્ન પ્રસંગ માટે :

- રેશમી સ્ટીક ટીક્કા
- શામી કબાબ
- રશિયન કબાબ
- લખનવી ચિકન
- ચિકન ચોરસ કટલેશ
- ચિકન ચીલ્લી
- ગ્રીન શીક
- તવા ચિકન
- ચિકન-૬૫
- ચિકન સ્ટીક
- ચિકન ટંગડી
- સીના કબાબ
- ચિકન ફિંગર
- ફીશ ફિંગર વગેરે અવનવી વાનગીઓ માટે મળો

All Type of Dry & Fry Item We Accpept Party & Marriage Orders

93270 77880 - 8780130162

1068, Jivan Pole Panch Patti, Kalupur, Ahmedabad-1

AMAN PARDA CORNER

GHAR BEHTE CURTAIN CHOICE KARO

CONTACT: 7069966966 / 7405040350

ADDRESS: PALDI | SATELLITE | S.G.HIGHWAY | BOPAL, MANINAGAR, VASTRAL

મન્થલી સમાચાર હાઈલાઈટ્સ

હાલ કોરોનાની ત્રીજી લહેર નહિ આવે : ડો. શીતલ મિસ્ત્રી

૭૦ માસ લાગે તો પણ ૩૭૦ કલમ માટે લડીશું : ઉમર

મુંબઈમાં ૧૧ દિવસમાં વરસી ગયો મહિનાભરનો વરસાદ

તમામ વિધાનસભા બેઠક પર આપ ચૂંટણી લડશે : કેજરીવાલ

મુંબઈની હોસ્પિટલમાં ઉંદરો દર્દીની આંખ કાતરી ગયા

અમદાવાદની સાબરમતી નદીમાં કોરોના વાયરસ મળ્યો

ન્યૂયોર્કના ટાઇમ્સ સ્ક્વેર પર ૩૦૦૦ વ્યક્તિએ યોગ કર્યા

વસીમ રિઝવી પર ડ્રાઇવરની પત્નીનો દુષ્કર્મનો આરોપ

ઇતિહાસમાં પહેલીવાર મેચમાં માત્ર ૧૦ પ્લેયર્સે ફિલ્ડિંગ કરી

સ્વિમર માના પટેલ ટોક્યો ઓલિમ્પિકસમાં ભાગ લેશે

સીનિયર ખેલાડીઓ રેગિંગ કરતા હતા : સુરેશ રૈના

એક લાખ ફ્રન્ટલાઈન કોરોના વોરિયર્સ તૈયાર કરવાની ઝૂંબેશ

દરભંગા સ્ટેશન પર પાર્સલમાં વિસ્ફોટ, દોડધામ મચી ગઈ

કોરોના કેસ ઓછા થતા સેંકડો ટૂરિસ્ટ્સ હિમાચલ પહોંચ્યા

OTT પ્લેટફોર્મથી નવા કલાકારોને તક મળી : પ્રિયંકા

પાંચમા દિવસે કોહલી-પૂજારાની વહેલી વિકેટ હારનું કારણ: સચિન

સુવિચાર

જીવનમાં મળેલી તકને ઝડપીને યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની જરૂર હોય છે.

કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે આત્મ સન્માન સૌથી મોટી બાબત છે.

સપના એ હોય છે જે ક્યારેય ઉંઘવા દેતા નથી, આપણા લોકો એ હોય છે જે ક્યારેય આપણને રડવા દેતા નથી.

હંમેશા ચુસ્ત અને ફિટ રહેવા શું કરવું?

કોરોના વાયરસના કારણે હાલમાં લોકોમાં ભારે ફફડાટ છે ત્યારે લોકો ફિટનેસને જાળવવા માટે દરેક પ્રવૃતિ કરી રહ્યા છે. રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતાને લોકો વધારી રહ્યા છે. વધતા જતા કોરોનાના ખતરા વચ્ચે ફિટનેસને જાળવી રાખવા માટે મોટા ભાગના લોકો ધ્યાન આપી શકતા નથી. શિસ્ત નહીં પાળનાર લોકો કેટલીક વખત ભુખ કરતા વધારે ભોજન કરી લે છે. આરામ કરવાના ઈચ્છુક લોકો આવી ટેવ ધરાવે છે. જો કે હાલમાં સ્વસ્થ અને ફિટ રહેવા માટે લોકો બનતા તમામ પ્રયાસો કરે તે જરૂરી છે. કેટલાક લોકો તો ફિટનેસને હાંસલ કરવા માટે જંગી રકમ ખર્ચ કરી નાંખે છે. છતાં કેટલાક લોકો આરોગ્ય મેળવી લેવામાં સફળ રહેતા નથી. હાલમાં કરવામાં આવેલા નવા અભ્યાસમાં દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે સારી હેલ્થ રાખવા માટે હંમેશા જેટલી ભુખ હોય તેના કરતા ઓછા પ્રમાણમાં ભોજન કરવું જોઈએ. આંતરડા આપણા પાચન તંત્રના મુખ્ય અંગ તરીકે છે. મોટા આંતરડા અને નાના આંતરડા આપણી પાચન ક્રિયામાં ચાવીરૂપ ભૂમિકા અદા કરી હતી. નિષ્ણાંત તબીબો કહે છે કે આપણો જે ભોજન કરીએ છીએ તેમાંથી આંતરડા સારી અને સ્વસ્થ તેમજ પૌષ્ટિક ચીજો કાઢે છે. જ્યારે ઝેરી ચીજોને શરીરની બહાર કાઢી નાંખે છે. આંતરડા પણ યોગ્ય રીતે કામ કરી શકે તે માટે પણ કેટલાક પગલા લેવાની જરૂર હોય છે. આંતરડાને સ્વસ્થ રાખવા માટે પણ કેટલાક પગલા લેવા જોઈએ. નિષ્ણાંત લોકો કહે છે કે પોતાની ભુખ કરતા હંમેશા ઓછા પ્રમાણમાં ભોજન કરવાથી લાભ થાય છે. જ્યારે ભુખ કરતા વધારે પ્રમાણમાં જમવાના કારણે આરોગ્યની સમસ્યા ઉભી થઈ શકે છે. વધારે જમવાથી માત્ર વજન વધતું નથી. સાથે સાથે આપણા આંતરડાની સક્રિયતા ઓછી હોય છે. કારણ કે વધારે પ્રમાણમાં ભોજન કરવાથી આંતરડાને પાચનમાં ભારે તકલીફ પડે છે. પોતાના ભોજનમાં ઉચ્ચ ફાયબરમુક્ત ભોજનને સામેલ કરવાથી આના કારણે ફાયદો થાય છે. ફાયબરયુક્ત ભોજન કરવાથી ફાયદો થાય છે. તે સારી રીતે પચી જાય છે. તે આંતરડાને વધારે સક્રિય પણ રાખે છે. વાસી ભોજન કરવાથી દુર રહેવાની પણ હંમેશા જરૂર હોય છે. વાસી ચીજો ખાવાથી કેટલીક તકલીફ ઉભી થઈ જાય છે. ખોરાકી ઝેરની અસર થઈ શકે છે. તે પાચન સંબંધિત તકલીફને જન્મ આપે છે. ફાઈબરયુક્ત સંતુલિત ચીજો ભોજનમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તે જરૂરી છે. શાકભાજી, ફળફળાદી, અનાજ અને નટ્સમાં ફાઈબર ચીજો વધારે પ્રમાણમાં ઉપયોગમાં લેવાથી ફાયદો થાય છે. ફાઈબર આપના આંતરડાને સ્વસ્થ કરવામાં ચાવીરૂપ ભૂમિકા અદા કરે છે. પાણી પિવાના કેટલાક ફાયદા છે. આના કારણે આપણો આપણા શરીરમાં રહેલા ઝેરી પદાર્થોને બહાર કરી દઈએ છીએ. આંતરડાને પણ સ્વસ્થ રાખીએ છીએ. જો તમે વધારે પ્રમાણમાં ફાયબર ભોજનમાં લઈ રહ્યા છો અને સાથે સાથે પુરતા પ્રમાણમાં પાણી પિતા નથી તો આપના આંતરડાને નુકસાન થઈ શકે છે. જેથી પુરતા પ્રમાણમાં પાણી પિવામાં આવે તે જરૂરી છે. જો તમે માંસાહારી છો અથવા તો નોન વેજેટેરિયન છો તો લીન મીટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. આના કારણે આંતરડાની ગતિવિધી સ્વસ્થ રહે છે. લીન મીટના કારણે ભોજન સરળતાથી પચી જાય છે. સાથે સાથે આંતરડા સારી રીતે કામ કરે છે. તેમાં પોષ્ટિક તત્વો હોય છે. જે ઈમ્યુનિટી પાવરને મજબુત કરવામાં ચાવીરૂપ ભૂમિકા અદા કરે છે. લીન મીટ જેમ કે ફિશનો ઉપયોગ કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. તેમાં પુરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન હોય છે. જે પાચન ક્રિયાને મજબુત બનાવે છે. સાથે સાથે પ્રોટીનની કમીને દુર કરે છે. રેડ મીટનો ઉપયોગ ન કરવાની સલાહ નિષ્ણાંતો આપે છે. રેડ મીટમાં વાસી પદાર્થોનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. જેના કારણે શરીરમાં વજન વધી શકે છે. આ ઉપરાંત તેમાં રહેલ કોલેસ્ટ્રોલ આંતરડા પર માઠી અસર કરે છે. આયુર્વેદ નિષ્ણાંત કહે છે કે આંતરડાને સ્વસ્થ રાખવા માટે આરામ કરવાની જરૂર હોય છે. પુરતા પ્રમાણમાં ભોજન કરવાની ટેવ હંમેશા ઉપયોગી રહે છે.

ભુખ કરતા વધારે પ્રમાણમાં ભોજન કરવાથી આરોગ્યને લગતી નવી નવી સમસ્યા થાય છે : વધુ ભોજનથી પાચનક્રિયામાં મુશ્કેલી થાય છે

દર ૧૦૦માં ૭૦ દિકરી ધો.૧૨ બાદ અભ્યાસ છોડવા મજબુર

આપણા રાજ્ય ગ્રામ્ય વિસ્તારો અને તાલુકા સ્તરે ઉચ્ચ શિક્ષણની સંસ્થાઓ અભાવે ધોરણ-૧૨ બાદ દર ૧૦૦ માં ૭૦ દિકરીઓને ભણતર છોડી દેવાની ફરજ પડી રહી છે. આ અંગે કોંગ્રેસના નેતા અર્જુનભાઈ મોઢવાડિયાએ જણાવ્યુ હતુ કે ગુજરાતમાં ભાજપ ૨૬ વર્ષથી સરકારમાં છે, પરંતુ ૨૬ વર્ષમાં એકપણ સરકારી યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી નથી, દર વર્ષે પ્રવેશોત્સવ, ગુણોત્સવ અને કન્યા કેળવણીના નામે તાયફાઓ પણ કરે છે. પરંતુ તાલુકા સેન્ટરોમાં કોલેજ જેવી ઉચ્ચ શિક્ષણની સંસ્થાઓ બનાવી નથી. મોટા શહેરોમાં પોતાના મળતિયાઓની ખાનગી કોલેજો ધમધમી શકે તે માટે જાણી જોઈને સરકારી કોલેજો શરૂ કરવા જેવી જરૂરી બાબાતે આંખ આડા કાન કર્યા છે. જેના પાપે આપણી દિકરીઓ આગળનો અભ્યાસ કરી શકતી નથી. અર્જુનભાઈ મોઢવાડિયાએ વધુમાં જણાવ્યુ હતુ કે ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં બાળકીઓના ધોરણ-૧૨ પછીના ડ્રોપઆઉટ રેસીયોમાં દેશમાં ગુજરાતની સૌથી ખરાબ સ્થિતી છે. કેરલમાં આ ડ્રોપ આઉટ રેસીયો માત્ર ૪.૪% છે, જમ્મુ-કાશ્મીરમાં ૨૦.૫%, મહારાષ્ટ્ર - ૩૩.૧%, કર્ણાટક - ૩૯.૬% છે. જ્યારે ગુજરાતમાં ગુજરાત - ૭૦.૮% જેટલો ઉચો છે. અર્જુન મોઢવાડિયાએ વધુમાં ઉમેર્યું હતુ કે ગુજરાતમાં શિક્ષણનું વેપારીકરણ બંધ કરી સરકારી શૈક્ષણિક સંસ્થાઓની સંખ્યા અને શિક્ષણનું સ્તર સુધારવા ભાજપ સરકારને ઘર ભેગી કરવી પડશે.

ગ્રામ્યમાં બાળકીઓનો ડ્રોપઆઉટ રેસીયો.....

રાજ્ય	રેસિયો (ટકામાં)
કેરલ	૪.૪%
જમ્મુ-કાશ્મીર	૨૦.૫%
મહારાષ્ટ્ર	૩૩.૧%
કર્ણાટક	૩૯.૬%
ગુજરાત	૭૦.૮%

અભિનેત્રી શિલ્પા શેટ્ટીએ ૧૦ કરોડની ઓફર ફગાવી

શિલ્પા શેટ્ટી કુન્દ્રા બોલિવૂડની તે એકટ્રેસીસમાંથી એક છે જેને તેની ઉમરને જાણે બાંધી દીધી છે. ૪૬ની ઉમરે પણ શિલ્પા શેટ્ટીની ફિટનેસ ૨૬ની હોય તેવી છે. આ ફિટનેસ માટે એકટ્રેસ યોગ પર હમેશા ભાર આપે છે. પણ શું આપ જાણો છો કે, તેની આ ફિટનેસને કારણે શિલ્પા શેટ્ટીને એક એડવર્ટાઈઝમેન્ટ ઓફર થઈ હતી. જે માટે તેને ૧૦ કરોડ રૂપિયા મળવાનાં હતાં. પણ શિલ્પાએ આ ઓફર ફગાવી દીધી હતી. જો તમે તેનું કારણ જાણશો તો શિલ્પા શેટ્ટીનાં વખાણ કરતા રોકાશો નહીં. વર્ષ ૨૦૧૯માં એક વિશેષ બ્રાન્ડે શિલ્પાને સ્લિમિંગ પિલ્સની એડ માટે ઓફર કરી હતી. આ એડ માટે તેને ૧૦ કરોડ રૂપિયાની ભારે રકમ ઓફર થઈ હતી. પણ શિલ્પાએ આ ઓફર ફગાવી દીધી હતી. શિલ્પાએ આ ઓફરને રિજેક્ટ કર્યા બાદ ઈન્ટરનેટ પર આગની જેમ આ ખબર ફેલાઈ હતી. શિલ્પાએ આ ઓફર એટલે ફગાવી હતી કારણ કે શિલ્પાને આ પ્રકારની પિલ્સથી ફિટનેસ મેળવવી જરાં પણ યોગ્ય લાગ્યું ન હતું. આવી ખોટી રીતની વસ્તુઓનો પ્રચાર કરવાં તે નહતી ઈચ્છતી. જ્યારે આ ખબર અચાનક વાયરલ થઈ તો શિલ્પાએ એક નિવેદન જાહેર કર્યું હતું કે, આખરે તેને આ ઓફર કેમ રિજેક્ટ કરી. શિલ્પાએ તેનાં નિવેદનમાં કહ્યું કે, સ્લિમિંગ પિલ્સ ઈન્સ્ટંટ રિઝલ્ટની વાત કરે છે. અને આ પ્રકારની વસ્તુઓ દરરોજનાં જીવનમાં ફિટનેસ નાં અનુશાસન અને મહત્વને ઓછુ કેર છે. શિલ્પા હાલમાં ડાન્સ રિયાલિટી શો 'સુપર ડાન્સર ૪'માં જજ છે. હાલમાં તેનો આખો પરિવાર કોરોનાની ચપેટમાં આવી ગયો હતો. આ દરમિયાન શોની પેનલમાં તે નજર નહોતી આવતી. પણ હવે શિલ્પા ફરી શો પર પરત ફરી છે.

IT નિયમો ચેનલો-ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ પર પણ લાગુ થશે

ભારત સરકારના નવા આઈટી નિયમો લાગુ કરવાને લઈને સોશિયલ મીડિયા કંપનીઓની આનાકાનીને લઈને વિવાદ પણ થયો હતો. જોકે એ પછી સોશિયલ મીડિયા કંપનીઓએ વહેલા મોડા પણ આ નિયમો લાગુ કરવા માટે સંમતિ આપી છે.

હવે નવા નિયમો ટીવી ચેનલો અને ન્યૂઝ પેપરના ડિજિટલ પ્લેટફોર્મને પણ લાગુ પડશે. નેશનલ બ્રોડકાસ્ટર્સ એસોસિસેશને ચેનલો અને અખબારોના ડિજિટલ પ્લેટફોર્મને નવા નિયમોમાંથી બાકાત રાખવાની કરેલી અપીલ સરકારે ફગાવી દીધી છે. હવે ટીવી ચેનલો અને અખબારોએ પોતાના ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ માટે સરકારના નવા નિયમોનુ પાલન કરવુ પડશે.

એનબીએનુ કહેવુ હતુ કે, ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ પહેલેથી જ આઈટીના બીજા નિયમોનુ પાલન કરી રહ્યા છે ત્યારે વધુ નવા નિયમો લાગુ કરવાથી તેના પર બોજો આવશે.જોકે આ અપીલને સરકારે ફગાવી દીધી છે. માહિતી અને પ્રસારણ મંત્રાલયનુ કહેવુ છે કે, નવા નિયમોથી કોઈ વધારાનો બોજ પડતો નથી. ડિજિટલ પ્લેટફોર્મને નવા નિયમો હેઠળ આવરી લેવામાં કશં ખોટુ નથી. કાયદામાં કોઈને પણ અપવાદ રાખવા યોગ્ય નથી એટલે નવા નિયમો તમામ પર સરખી રીતે લાગુ થશે.

મંત્રાલયે કહ્યુ છે કે, જ્યારે કોઈ પણ ન્યૂઝ ઓટીટી પ્લેટફોર્મ પર પ્રસારિત કરાય છે ત્યારે તે કન્ટેન્ટ તે પ્લેટફોર્મના નિયામકની જવાબદારીમાં નહીંઆવે.જો કોઈ ઓટીટી પ્લેટફોર્મને આ પ્રકારના ન્યૂઝ અંગે ફરિયાદ મળે છે તો તે આ પ્રકારના મામલાને ન્યૂઝ દર્શાવનાર પ્રકાશકને ટ્રાન્સફર કરી શકે છે.

સરકારના નવા નિયમો પ્રમાણે કોઈ પણ ફરિયાદ મળ્યાના ૨૪ કલાકની અંદર ડિજિટલ પ્લેટફોર્મે આપત્તિજનક કન્ટેન્ટ હટાવવુ પડશે. આ સિવાય એક નોડલ ઓફિસર અને એક રેસિડેન્ટ ગ્રિવન્સ ઓફિસરની પણ નિમણૂંક કરવી પડશે. જે ભારતનો હશે.આ બંને અધિકારીઓએ ૧૫ દિવસની અંદર ફરિયાદોનુ નિવારણ કરવુ પડશે. સાથે સાથે દર મહિને ડિજિટલ પ્લેટફોર્મે સરકારને રિપોર્ટ આપીને દર મહિને કેટલી ફરિયાદ મળી અને કેટલી ફરિયાદોનુ નિવારણ કર્યુ તેની જાણકારી આપવી પડશે.

Facebookએ લૉન્ચ કર્યા ક્લબહાઉસ જેવા ફીચર્સ

સોશિયલ મીડિયા કંપની ફેસબુકએ તેના પ્લેટફોર્મ પર **Clubhouse** જેવા લાઈવ ઓડિયો રૂમ અને પોડકાસ્ટ શરૂ કર્યા છે. ક્લબહાઉસને એક ઈન્વાઈટવાળી લાઈવ ઓડિયો એપ્લિકેશનથી ગત એક વર્ષમાં મોટી સફળતા મળી છે. ફેસબુકના સીઈઓ માર્ક ઝુકરબર્ગ પણ આ એપ પર દેખાઈ ચુક્યા છે. ફેસબુકનું કહેવું છે કે તે તેના પ્લેટફોર્મ પર ઓડિયોને વધુ સારું માધ્યમ બનાવવા માંગે છે. અગાઉ માઈક્રોબ્લોગિંગ સાઈટ ટ્વિટર અને મેસેજિંગ પ્લેટફોર્મ ડિસ્કોર્ડ તેમના લાઈવ ઓડિયો સેગમેન્ટ્સ શરૂ કર્યા છે. માઈક્રોસોફ્ટની માલિકીની લિંકડઈન અને રેડિટ પણ ટૂંક સમયમાં આવી પ્રોડકટ લોન્ચ કરી શકે છે. અમેરિકામાં લોકપ્રિય હસ્તીઓ અને કેટલાક ફેસબુક ગ્રુપ આઈઓએસનો ઉપયોગ કરીને લાઈવ ઓડિયો રૂમ બનાવી શકશે. જેમાં ૫૦ જેટલા સ્પીકર્સ હશે અને શ્રોતાઓની સંખ્યા પર કોઈ પાબંદી નહીં રહે. ફેસબુકે કહ્યું કે, યુઝર્સ એવા લોકોને પણ બોલાવવા માટે આમંત્રિત કરી શકશે, જેમની પાસે વેરિફાઈડ બેઝ નથી. યુ.એસ. શ્રોતાઓ માટે ફેસબુક પર સિલેક્ટેડ પોડકાસ્ટ પણ ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવશે. ભારતમાં પણ ક્લબહાઉસના યુઝર્સ છે. તાજેતરમાં પશ્ચિમ બંગાળ વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ દરમિયાન ચૂંટણી વ્યૂહરચનાના નિષ્ણાંત પ્રશાંત કિશોરનું ક્લબહાઉસ સેશન ચર્ચામાં આવ્યું હતું. ઓડિયો ચેટ આધારીત સોશ્યલ નેટવર્કિંગ એપ ક્લબહાઉસને ભારતમાં જબરદસ્ત પ્રતિસાદ મળી રહ્યો છે. ૨૧ મેના રોજ એન્ડ્રોઈડ પર ક્લબહાઉસ ઈન્ડિયાની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી. લોન્ચ થયાના પાંચ દિવસમાં જ એટલે કે ૨૫ મે સુધીમાં ગૂગલ પ્લે સ્ટોર પરથી ૧.૦૩ લાખ ડાઉનલોડ થઈ ગયા હતા અને જો આઈઓએસના ડાઉનલોડ્સ પણ ઉમેરવામાં આવે તો આ સંખ્યા બે લાખથી વધુ છે. તાજેતરના અપડેટમાં તેને ૩૦ દિવસની અંદર ભારતમાં ૫ મિલિયનથી વધુ ડાઉનલોડ્સ મળી ગયા છે, જ્યારે ભારતમાં હવે તે ૨ મિલિયનથી વધુ એક્ટિવ યુઝર્સ છે. સેન્સર ટાવરના મોબાઈલ ઈનસાઈટ વ્યૂહરચનાકાર કેગ ચેપલ કહ્યું કે ક્લબહાઉસને વિશ્વભરમાં ૨૫.૫ મિલિયન ડાઉનલોડ્સ મળી ચુક્યા છે. ગૂગલ પ્લે સ્ટોર પર એપ્લિકેશન શરૂ થયા પછી ભારતે નંબર ૧ દેશ તરીકે સ્થાન મેળવ્યું છે, અહીં અત્યાર સુધીમાં ૭.૭ મિલિયન ઈન્સ્ટોલ થઈ ચુક્યા છે.

૧૬૦ ટેસ્ટમાં ૬૧૪ વિકેટ સાથે જેમ્સ એન્ડરસન શ્રેષ્ઠ બોલર

ઈંગ્લેન્ડના દિગ્ગજ ઝડપી બોલર જેમ્સ એન્ડરસન ન્યૂઝીલેન્ડ અને પછી ભારત સામે થનારી ટેસ્ટ સિરીઝમાં અનેક રેકોર્ડ પોતાના નામે કરી શકે છે. ૩૯ વર્ષનો એન્ડરસન ૧૬૦ ટેસ્ટ મેચમાં ૬૧૪ વિકેટ ઝડપી ચૂક્યો છે. તે ક્રિકેટ ઈતિહાસનો સર્વશ્રેષ્ઠ ઝડપી બોલર છે. એન્ડરસનના નિશાના પર મહાન ક્રિકેટર સચિન તેંડુલકર અને દિગ્ગજ બોલર અનિલ કુંબલેનો રેકોર્ડ છે. એન્ડરસને દેશમાં ૮૯ ટેસ્ટ મેચ રમી છે. અને ન્યૂઝીલેન્ડ સામે બે ટેસ્ટ અને ભારત સામે થનારી પાંચ ટેસ્ટ મેચની સિરીઝ પછી તે આંકડો ૯૬ સુધી પહોંચી જશે. આ રીતે તે સચિનનો ૯૪ ટેસ્ટ મેચનો રેકોર્ડ તોડી નાંખશે. દેશમાં સૌથી વધારે ટેસ્ટ મેચ રમનારા ખેલાડીઓમાં સચિન તેંડુલકર પછી રિકી પોન્ટિંગ ૯૨ ટેસ્ટ મેચ, જેમ્સ એન્ડરસન ૮૯ ટેસ્ટ મેચ, ઈંગ્લેન્ડનો એલિસ્ટર કૂક અને

ઓસ્ટ્રેલિયાનો સ્ટીવ વો ૮૯ મેચનો નંબર આવે છે. સચિન તેંડુલકરે ૨૦૦ ટેસ્ટ મેચ રમી છે. જેમાંથી ૯૪ ટેસ્ટ મેચ ભારતમાં રમી છે. એન્ડરસન આ દરમિયાન એલિસ્ટર કૂકના બે રેકોર્ડને પોતાના નામે કરી શકે છે. તેમાં ઈંગ્લેન્ડ તરફથી સૌથી વધારે ટેસ્ટ મેત રમવાનો એલિસ્ટર કૂકનો ૧૬૧ મેચનો રેકોર્ડ પણ છે. તે સૌથી વધારે ટેસ્ટ મેચ રમનારા ખેલાડીઓની યાદીમાં શિવનારાયણ ચંદ્રપોલ ૧૬૪ ટેસ્ટ મેચ, રાહુલ દ્રવિડ ૧૬૪ ટેસ્ટ મેચ અને જેક્સ કાલિસ ૧૬૬ ટેસ્ટ મેચને પાછળ છોડી શકે છે. એન્ડરસન આ દરમિયાન દેશમાં ૪૦૦ ટેસ્ટ વિકેટ લેનારો દુનિયાનો બીજો બોલર બની શકે છે. તેનાથી તે ૧૬ વિકેટ દૂર છે. તેણે અત્યાર સુધી ૮૯ ટેસ્ટ મેચમાં ૩૮૪ વિકેટ ઝડપી છે. શ્રીલંકાના મુથૈયા મુરલીધરને ૭૯ મેચમાં ૪૯૩ વિકેટ ઝડપી હતી. તો અનિલ કુંબલેએ ૬૩ મેચમાં ૩૫૦ વિકેટ અને સ્ટુઅર્ટ બ્રોડે ૮૨ મેચમાં ૩૩૪ વિકેટ ઝડપી છે. એન્ડરસન આગામી ટેસ્ટ મેચમાં ૬ વિકેટ ઝડપશે એટલે તે કુંબલેથી આગળ નીકળી જશે. કુંબલેના નામે ટેસ્ટમાં ૬૧૯ વિકેટ છે.

ઓલિમ્પિકમાં હરિયાણાના ખેલાડીઓનો ભારે દબદબો

ટોકિયો ઓલિમ્પિકમાં ભાગ લેનારા ભારતીય ખેલાડીઓમાં હરિયાણાનો ફરી એક વખત દબદબો જોવા મળ્યો છે.

આમિરખાનની ફિલ્મ દંગલના ડાયલોગ..મારી છોરીયા છોરો સે કમ હૈ કે...ને હરિયાણાની દીકરીઓએ સાબિત કરી બતાવ્યો છે. આ રાજ્યની ૧૬ મહિલા ખેલાડીઓએ ઓલિમ્પિકમાં વિવિધ રમતો માટે ભારતીય ટીમમાં સ્થાન મેળવ્યુ છે. જ્યારે હરિયાણાના ૧૩ પુરુષ ખેલાડીઓ ઓલિમ્પકમાં ભારત વતી ભાગ લેશે.

હોકી ટીમની પસંદગી થઈ તે પહેલા આ રાજ્યના ૧૮ પ્લેયર્સ ઓલિમ્પિક રમવાના હતા પણ મહિલા હોકી ટીમની જાહેરાત બાદ હરિયાણાની મહિલા ખેલાડીઓની સંખ્યા વધી છે. ગયા વખતે ઓલિમ્પિકમાં ભારતીય ખેલાડીઓમાં હરિયાણાના ૧૮ ખેલાડીઓ

હતા. આ વખતે સંખ્યા વધી છે. ઉલ્લેખનીય છે કે, હરિયાણા રાજ્ય કદમાં નાનુ છે પણ સ્પોર્ટસમાં પાવર હાઉસ મનાય છે. દર વખતે હરિયાણાના ખેલાડીઓનો રાષ્ટ્રિય સ્તરની ટુર્નામેન્ટોમાં પણ દબદબો રહેતો હોય છે. આ વખતે હરિયાણાની મહિલા ખેલાડીઓ કુસ્તી, શૂટિંગ, બોક્સિંગ, હોકી માટે ક્વોલીફાય થઈ છે.

જ્યારે પુરુષ ખેલાડીઓ કુશ્તી, હોકી, બોક્સિંગ, શૂટિંગ અને એથ્લેટ માટે ક્વોલીફાય થયા છે. હરિયાણાના જાણીતી ખેલાડીઓમાં કુશ્તી પ્લેયર બજરંગ પુનિયા, દીપક પૂનિયા, બોક્સર અમિત પંઘલ, એથ્લેટિક્સમાં નિરજ ચોપડા તેમજ મહિલા ખેલાડીઓમાં શૂટિંગ સ્ટાર મનુ ભાકર, કુશ્તી પ્લેયર વિનેશ ફોગટનો સમાવેશ થાય છે.

એક પહેલ બાળકોની સુરક્ષા માટે !!!

THALASSEMIA

Ahmedabad Task Force [ATF]
Yunusbhai Mansuri, Nazirbhai Patel & Team
Action for Juhapura Infrastructure & Monuments [AJIM]
Dawoodbhai Kothariya - Coordinator

યુનુસભાઈ મન્સુરી અને તેમની ટીમ અલગ અલગ પ્રોગ્રામ જાગૃતિ લાવવા કરતી રહે છે. જેમકે નેકીની દિવાલ, આસિફા માટે બેટી બચાવની રેલી, થેલેસેમિયાના બાળકો માટે પ્રથમા બ્લડ બેંકના સહયોગથી રકતદાન કેમ્પનું આયોજન (તા. ૨૬-૦૧-૨૦૨૧).

હવે યુનુસભાઈ મન્સુરી અને તેમની ટીમની ઈચ્છા છે કે બાળકોના બચાવ માટે થેલેસિમિયા બિમારીને કઈ રીતે નાબુદ કરી શકાય અને એ માટે શું પગલાં લેવા જોઈએ તેના પ્રયત્નો કરવા. અને તેમના અતિ ઉત્તમ કોશિશમાં તેઓ મને પણ શામેલ કરી છે. તે માટે હું તેમની આભારી છું. યુનુસભાઈનું કહેવું છે કે તમે તમારા લખાણ દ્વારા થેલેસિમિયાની બિમારીને મટાડવા અને લોકોમાં તે બાબતે જાગૃતિ કેલાય, તે માટે આ બિમારી શું છે તેની સમજણ લોકો સુધી પહોંચાડવા માટે લખો. આ મારૂં લખાણ લોકોને અચૂક લાભદાયી થશે એ આશાથી હું લખી રહી છું. મારૂં લખાણ ત્યારે સફળ નિવડશે જ્યારે તેના પર અમલ કરવામાં આવશે ! આવનારા સમયમાં બાળકો આ બિમારીનો શિકાર ન બને તેવી આશાએ માનવતાના ધર્મે લખી રહી છું.

★ થેલેસિમિયાની શરૂઆત ક્યાંથી થઈ ?
★ થેલેસિમિયા શું છે ?
★ ખબર કેમ પડે કે બાળક થેલેસિમિયાથી પિડીત છે ? લક્ષણો ?
★ દર્દી કેટલા સમયગાળામાં અંદાજિત જીવન જીવી શકે ?
★ શું થેલેસિમિયા ચેપી રોગ છે ?
★ થેલેસિમિયાની દવા જરૂરી છે ?
★ થેલેસિમિયાનું કાયમી નિદાન (Permanent Treatment) ખરૂં ?

આ બધા સવાલો દરેકના મનમાં થતાં હશે. આના જવાબ અત્રે પ્રસ્તુત છે. જે સમાજમાં જાગૃતિ લાવવા માટે મદદરૂપ નિવડશે...

★ થેલેસિમિયાની શરૂઆત ક્યાંથી થઈ ?

થેલેસિમિયા અથવા ભૂમધ્ય એનિમિયા, આ રોગ અંગે સૌ પ્રથમ ૧૯૨૫માં ડેટ્રોઈટ ચિકિત્સક દ્વારા ખબર પડી. જેમણે ગંભીર એનિમિયા (લાલ રકતકણોનું નીચું સ્તર), નબળો વિકાસ, પેટના વિશાળ અવયવો અને પ્રારંભિક બાળપણના મૃત્યુવાળા ઈટાલિયન બાળકોનો અભ્યાસ કર્યો હતો. ૧૯૪૬માં થેલેસિમિયાનું કારણ અસામાન્ય હિમોગ્લોબિનની રચના જણાવ્યું. શરીર લાલ રકતકણોને વધુ ઝડપથી બનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. જેના કારણે હાડકાની વિકૃતિઓ અને બરોળની વૃદ્ધિ, જેવી અન્ય થેલેસિમિયાની ગુંચવણ થાય છે.

★ થેલેસિમિયા શું છે ?

થેલેસિમિયા એક આનુવંશિક (Genetic) રોગ છે. માતા-પિતા બંને થેલેસિમિયા માઈનોર હોય તો બાળક થેલેસિમિયા મેજર આવે છે. થેલેસિમિયા એશિયન દેશોમાં સામાન્ય છે. ભારતમાં ૬૫૦૦૦-૬૭૦૦૦ થેલેસિમિયાના દર્દીઓ છે. ભારતમાં દર ૧૦૦૦૦ બાળકે એક બાળક થેલેસિમિયા મેજર જન્મે છે.

★ ખબર કેમ પડે કે બાળક થેલેસિમિયાથી પિડીત છે ? લક્ષણો ?

બાળકના જન્મ પછીના ૩ થી ૬ વર્ષના સમયગાળામાં તેના લક્ષણો દ્વારા ખબર પડી જાય છે. બાળકને તાવ વારંવાર આવવો, ઉલટીઓ થવી, અમુક બાળકોના શરીરમાં પીળાશ પડી જવી, બાળક માંદગીમાં જ રહે, વારંવાર થાકનો અનુભવ કરે, પેશાબ ઘાટા રંગનો થાય વગેરે...

થેલેસિમિયાના પ્રકાર : (૧) માઈનર - Alpha (૨) મેજર - Bita

થેલેસિમિયા માતા-પિતા તરફથી મળતી આનુવંશિક બિમારી છે. જે માતા-પિતા માઈનર હોય છે, તો આવનારૂં બાળક મેજર થાય છે. જે થેલેસિમિયા મેજર ગણાય છે. તેના લક્ષણોમાં વારંવાર તાવ આવવો, બાળકોનો વિકાસ ન થવો, બરોડની સાઈઝમાં વધારો થવો, રકતને લગતી અનેક બિમારીઓની સંભાવના રહે છે. અને જ્યારે માતા અથવા પિતામાંથી એક નોર્મલ અને એક માઈનર હોય છે. તો આવનારું બાળક માઈનર હોય છે. પણ તેને શરીરમાં કોઈ તકલીફ નથી થતી. તે સ્વસ્થ હોય છે, તેને આ વિશે જાણ પણ નથી રહેતી કે તે થેલેસિમિયા માઈનર છે. પણ હા, આગળ જતાં તેના બાળક માટે તે ખતરારૂપ સાબિત થઈ શકે છે.

માઈનર અને મેજરનો તફાવત આ ચાર્ટ દ્વારા સમજૂતિ પૂરી પાડું છું.

G = Good B = Bad	G	B
G	GG	GB
B	BG	BB

GG = Good + Good = Normal
GB = Good + Bad = Minor
BG = Bad + Good = Minor
BB = Bad + Bad = Major

થેલેસિમિયા થી પીડિત બાળકોમાં હિમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ ૯ ગ્રામથી ઓછું થવું ન જોઈએ. વારંવાર તેનો રીપોર્ટ કરાવી તેની જાણ રાખવી જોઈએ. આવા બાળકોને મહિનામાં ૨ થી ૩ વખત લોહી ચઢાવવું પડે છે. આયર્નની ગોળી, આયર્ન ચીલેટર પેશન્ટને આપવી જોઈએ. જેથી લોહીની માત્રા ટકી રહે અને મહિનામાં લોહી ચઢાવવાનું પ્રમાણ ઓછું કરી શકાય.

★ દર્દી કેટલા સમયગાળામાં અંદાજિત જીવન જીવી શકે?

માતા-પિતાએ થેલેસિમિયા ગ્રસ્ત બાળકોને સમયસર આયર્નની ગોળી, ફેટ વગરનો ખોરાક એવું પુષ્કળ પ્રમાણમાં ધ્યાન રાખવામાં આવે તો બાળકનું આયુષ્ય લંબાઈ શકે છે.

★ શું થેલેસિમિયા ચેપી રોગ છે?

ના, થેલેસિમિયા એ ચેપી રોગ નથી.

★ થેલેસિમિયાની દવા જરૂરી છે?

જેટલી દવા આપશો તેટલું બાળકને લોહી જે ચઢાવવામાં આવે છે, તેમાં જે આયર્નની કમી થાય છે, તેમાં આયર્નની દવા લેવાથી બાળકને આયર્નની કમી નથી રહેતી. સામાન્ય રીતે શરીરમાં લાલ રકતકણોનું આયુષ્ય લગભગ ૧૨૦ દિવસનું હોય છે, પરંતુ થેલેસિમિયાના કારણે એનું આયુષ્ય ટુંકાઈને ફકત ૨૦ દિવસનું થઈ જાય છે, અને તેની અસર હિમોગ્લોહિન પર થાય છે.

★ થેલેસિમિયાનું કાયમી નિદાન (Permanent Treatment) ખરૂં?

Stem Cell Transplant થી આ શકય થઈ શકે છે.

આ પ્રક્રિયામાં HLA match થવું જરૂરી છે. આમાં Doner સગા ભાઈ કે બહેન હોય તો તેનું HLA match થવાના chances વધુ હોય છે. આ એક ખર્ચાળ પદ્ધતિ છે. જે સામાન્ય વ્યકિતના ખિસ્સાને પરવડે તેમ નથી હોતી. સામાન્ય પરિવાર આ ઈલાજ નથી કરાવી શકતો. આ transplant થી બાળક સામાન્ય જીવન જીવી શકે છે. આ transplant માં HLA match હોય તો તે સફળ નિવડે છે. ખાનગી અને સરકારી બંને હોસ્પિટલમાં તેની treatment થાય છે.

આ બધી મહત્વપૂર્ણ બિમારી અને તેના વિશેની બધી treatment અને આ રોગ કેવી રીતે થાય છે - આ બધી સમજૂતિ લોકોમાં જાગૃતિ લાવશે તે માટે વિસ્તારપૂર્વક સમજાવી છે. અને આ થેલેસિમિયાની ગંભીર બિમારી કેવી રીતે થાય અને શુ તેની treatment છે, તે સારી વ્યાપક રીતે સમજાવનાર એવા મારા ખાસ મિત્ર કહું કે ભાઈ - ડૉ. શકીલ તાહીર વડાલીવાલા, જે પોતે MD - Pediatrics, Fellow of Neonatology (NNF), Fellow of PICU (iSHA) છે. તેમણે પોતાનો કિંમતી સમય કાઢી મારી આ વિષયમાં મદદ કરી છે. અને આ પ્રોજેકટ સાચી નિયત અને આવનારા બાળકોની તંદુરસ્તી અને આ ગંભીર બિમારીનો ભોગ ના બને માટેની આ કોશીશમાં મારો સાથ આપવા બદલ હું એમની આભારી છું.

હવે, અંતિમ મુદ્દો થેલેસિમિયાને રોકવા અંગે કેવા પગલા લેવા જોઈએ, જે બહુ આવશ્યક છે. આ રોગને મટાડી ના શકાય, પણ રોકી જરૂર શકાય છે.

આ આનુવંશિક બિમારી હોવાથી આપણે તે પ્રમાણેના પગલાં લેવા જોઈએ. એમાં સૌ પ્રથમ તો તદન નજીકના સગાઓમાં થતાં લગ્નોનું પ્રમાણ ઘટાડવું. એટલે કે કાકા-મામા-માસી-ફોઈ ના બાળકોમાં અંદર અંદર થતાં લગ્નો. આને કારણે થેલેસિમિયાની સમસ્યામાં વધારો જોવા મળી રહ્યો છે. આવનારા સમયમાં કોઈપણ બાળક આ બિમારીનો શિકાર ન બને તે માટે આપણે જે રીતે વર-કન્યાની કુંડળીઓ સરખાવતા હોઈએ છીએ, કે ક્યાંક બાધાઓ રાખતા હોઈએ છીએ, તેના બદલે આવનારું બાળક તંદુરસ્ત અને સુરક્ષીત રહે તે માટે થેલેસિમિયાનો રીપોર્ટ બંને પક્ષે કરાવી લેવો જોઈએ. જેથી પ્રારંભિક અવસ્થામાં જ આપણને ખબર પડી જાય કે બંનેમાંથી કોઈ થેલેસિમિયાનો વાહક છે કે નહીં. અને આ રીતે જો લોકો સતર્ક બને અને જાગૃતિ લાવે તો આવનાર બાળક થેલેસિમિયાથી મુકત થઈ શકે છે. એવું નથી કે જે પોતાના નજીકના સગા-સંબંધીમાં લગ્ન કરે એણે જ રીપોર્ટ કરાવવો, પરંતુ લગ્ન પહેલાં દરેક યુગલે આવનારા બાળકની સલામતી માટે આ રીપોર્ટ અવશ્ય કરાવવો જ જોઈએ. જેથી બાળકોને આ થેલેસિમિયા જેવી ગંભીર બિમારીનો ભોગ બનતા રોકી શકાય. ગાયનેકોલોજીસ્ટ ડૉકટર્સ પણ જે રીતે બાળકનો સોનોગ્રાફી રીપોર્ટ કાઢે છે તે રીતે થેલેસિમિયાનો પણ રીપોર્ટ કાઢી જોવું જોઈએ. જેથી બાળક થેલેસિમિયાનો શિકાર તો નથી ને !! તેની ખબર પડે.

આ બિમારી અંગે જો કડક પગલાં લેવામાં આવે તો જરૂર આપણો ભારત દેશ આ બિમારીને રોકવા સાથે નાબૂદ કરવામાં સફળતા જરૂર મેળવશે. જે પણ હોલ કે પાર્ટી પ્લોટ, જ્યાં પણ લગ્નની ગોઠવણ થાય ત્યાંના Organizer કે Owner પહેલાં રીપોર્ટ માંગે અને પછી જ હોલ બુક કરવામાં આવે. હોસ્પિટલમાં બાળકના ગર્ભની બીજી તપાસ સાથે બાળકના થેલેસિમિયા હોવાનો રીપોર્ટ પણ ફરજીયાતપણે કરાવવામાં આવે.

કદાચ, આવા નિયમોને લાગુ પાડવા મુશ્કેલ છે, પણ અશકય નથી. મારી કોશીશ એ જ છે કે લોકો આ બિમારીને ગંભીરતાપૂર્વક સમજી બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ તંદુરસ્તી માટે આવા કાયદાને અમલરૂપ સ્વીકારી એક નોર્મલ ટેસ્ટ કરાવે.

સરકારને નમ્રપૂર્વક વિનંતી છે. આ અમલ પર જરૂરથી વિચારણા કરી લોકોને માહિતગાર કરી નિયમ બનાવી ભારતદેશના બાળકો જે પીડિત છે. હાલમાં તેમનો પરિવાર બાળકને આ ગંભીર બિમારીમાં જોઈ નથી શકતો. જે રીતે વારંવાર બાળકને સોયની ટોચ ચુભાવવી પડે છે. બાળકનું ધ્યાન ન રાખવામાં આવે અને તેને સમયસર રકત ન મળે તો બાળક મૃત્યુ પણ પામે છે. શું વિતતી હશે તેના માતા-પિતા અને પરિવાર પર ??? કદાચ, આ દર્દનાક સમયનો અનુભવ તેમનાથી વિશેષ કોઈ નથી જાણી શકતું.

ચાલો આપણે મળીને એક નવો કદમ વધારીએ
નવી પહેલ સાથે બાળકોના સુખમય આરોગ્યને સુધારીએ
કઠીન માર્ગ અપનાવી બાળકોને સુરક્ષિત બનાવીએ
થોડો સાથ આપી બિમારીને વધતા અટકાવીએ
સંઘર્ષ અમારો કઠીન છે, ઉમ્મિદ આપ સૌના સહકારની છે.

: સૌજન્ય :
સના અરાફાત મેમણ

અમારા દરેક નેક
કાર્યમાં સહભાગી બનો.
યુનુસભાઈ મન્સુરી (ATF)
મો. 9824268786
દાઉદભાઈ કોઠારીયા (AJIM)
મો. 9510507860

એક સમયે રસ્તા પર બેસીને નોરાએ કપડા વેચ્યા હતા

નોરા ફતેહી સોશ્યલ મિડીયા પર ખુબ એક્ટિવ રહે છે અને હાલમાં જ તેણે એક એવો વીડિયો શેર કર્યો છે જેને જોઈને તમે હસી પડશો અને હેરાન પણ થઈ જશો. આ વીડિયો જોયા બાદ સોશ્યલ મિડીયા યુઝર્સ ખુબ કમેન્ટ કરી રહ્યાં છે. વાયરલ થઈ રહેલા આ વીડિયોમાં નોરા ફતેહી કપડાના ઢગલા વચ્ચે બેસી છે અને તેની આસપાસ ઘણા લોકો છે.

નોરા મજાકીયા અંદાજમાં કપડા વેચી રહીછે. તે કહે છે કે આ ૫૦૦નું છે, આ ૨૦૦ રૂપિયાનુ સાથે કહે છે કે આ બેકોકનો માલ છે. કોઈ લઈ લો. આ વીડિયો રોડ સાઈડ ફ્લી માર્કેટનો સીન ક્રિએટ કરે છે.

નોરા ફેરીયાની જેમ નીચે બેસીને બૂમો પાડી રહી છે. વીડિયોમાં નોરાના હાથમાં ગ્રીન કલરનું શોર્ટ્સ છે અને કહી રહી છે કે માત્ર ૫૦૦ રૂપિયાનું લઈ લો. આ વીડિયો પર લોકોએ ખુબ કમેન્ટ કરી છે અને નોરાના વીડિયોને ક્યુટ કહી રહ્યાં છે.

એક ઈન્ટરવ્યૂમાં નોરાએ પોતાના બોલિવુડના સ્ટ્રગલને વિશે વાત કરી. નોરાએ કહ્યુ કે, તેના માટે કેનેડા છોડવુ સહેલુ ના હતુ. પોતાનો દેશ, પોતાના મિત્રો છોડીને ભારત જેવા દેશમાં આવવુ, જ્યાં મને કોઈ ઓળખતુ નથી, મારા માટે મુશ્કેલ હતુ પરંતુ કેટલાક વર્ષોમાં મેં જગ્યા બનાવી દીધી અને તેનાથી હું ખુશ છું. નોરાએ આગળ કહ્યુ કે, હું માત્ર ૫૦૦૦ રૂપિયા લઈને ઈન્ડિયા આવી હતી, હું જે એજન્સીમાં કામ કરતી હતી, ત્યાં મને દર અઠવાડિયે ૩૦૦૦ રૂપિયા મળતા હતા. આ રકમમાં ડેલી રૂટીન મેનેજ કરવાનું ઘણું મુશ્કેલ હતુ.જોકે મેં મેનેજ કરી દીધુ , જેથી અઠવાડિયાના અંતે પૈસા પૂરા ના થાય. નોરા ફતેહીએ કહ્યુ કે, મેં ઈન્ડસ્ટ્રીમાં ઘણું કામ કર્યુ છે પરંતુ તે સમય સુધી હું પોપ્યુલર ના હતી પરંતુ દિલબર સોંગ મારા માટે ટર્નિંગ સાબિત થયું. બોલિવુડમાં ફી સ્ટાઈલ અંદાજ મને ગમે છે અને આ માટે આ ડાન્સ ફોર્મ મારા માટે નેચરલ રીત છે.

આ જ કારણ છે કે ,તે પોતાના ડાન્સ મૂવ્સને કારણે ઈન્ડિયામાં ખૂબ જ પોપ્યુલર થઈ છે. ઉલ્લેખનીય છે કે, સુષ્મિતા સેનના સોંગ દિલબરમાં નોરા જોવા મળી હતી અને આ સોંગે યૂટ્યૂબ પર ખૂબ જ ટ્રેન્ડ થયુ હતુ. નોરાએ આ સોંગથી ખૂબ જ પોપ્યુલારિટી મેળવી અને નોરાએ પોતાના ડાન્સ મૂવ્સની મદદથી બોલિવુડની આઈટમ ક્વિન બની ગઈ.

तारक महेता का उल्टा चश्माना पांच सितारा जे हजु सिंगल छे

કેસમ ટીવી શો તારક મેહતા કા ઉલ્ટા ચશ્મા છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી દર્શકોનું મનોરંજન કરી રહ્યો છે. આ સીયિરલના દરેક પાત્રો સાથે દર્શકોને ખાસ લગાવ છે. છેલ્લા ઘણા વર્ષોમાં અનેક કોમેડી શો આવ્યા અને બંધ થયા પરંતુ આ સીરિયલની લોકપ્રિયતા ઓછી થઈ નથી. શોમાં ઘણા કલાકાર કપલ તરીકે જોવા મળે છે તો કોઈ સિંગલ છે. પરંતુ શું તમે જાણો છો કે શોના ઘણા એક્ટર આજ સુધી કુવારા છે અને બેચલરહુડ એન્જોય કરી રહ્યાં છે. આજે અમે તમારી મુલાકાત એવા ૫ કલાકારો સાથે કરાવી રહ્યાં છીએ જે રિયલ લાઈફમાં કુંવારા છે. તેણે હજુ સુધી લગ્ન કર્યા નથી. તનુજ મહાશબ્દે એટલે કે ગોકુલધામ સોસાયટીના કૃષ્ણન અય્યર પણ અસલ જીવનમાં કુંવારો છે. જ્યારે શોમાં તે બબીતા જીનો પતિ છે. શોમાં બબીતા અય્યર એટલે કે કૃષ્ણન સુબ્રમણ્યમ અય્યરની પત્નીની ભૂમિકા માટે ઓળખ બનાવનાર અભિનેત્રી મુનમુન દત્તા રિયલ લાઈફમાં

હજુ સિંગલ છે. મુનમુન સોશિયલ મીડિયા પર ખુબ એક્ટિવ રહે છે અને પોતાની સ્ટાઈલથી લોકોને દીવાના બનાવે છે. સરદાર રોશન સિંહ સોઢીની ભૂમિકા ભજવી લોકોના ચહેરા પર હાસ્ય લાવનાર અભિનેતા ગુરૂચરણ સિંહ હંમેશા પોતાની પત્ની રોશનને પ્રેમ કરતો જોવા મળે છે. પરંતુ તમને જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે તેણે હજુ સુધી લગ્ન કર્યા નથી. તે સિંગલ છે. ગોકુલધામ સોસાયટીના બુદ્ધિમાન સભ્ય તારક મેહતાની પત્ની અંજલી ભાભીનું પાત્ર ભજવનાર અભિનેત્રી નેહા મેહતાએ અત્યાર સુધી રિયલ લાઈફમાં કોઈને પોતાનો જીવન સાથી બનાવ્યો નથી. આ શોમાં બાઘાના પ્રેમમાં પડેલી બાવરીને કોણ નથી ઓળખતું. બાવરીનું નામ મોનિકા ભદોરિયા છે. શું તમે જાણો છો કો રિયલ લાઈફમાં તેને પોતાનો બાઘો મળ્યો નથી અને તે સિંગલ છે. મોનિકાએ કોઈ કારણોથી વર્ષ ૨૦૧૮માં સીરિયલ છોડી દીધી હતી.

મસાલા પિઝા

સામગ્રી :

- ૪ પિઝા બેઝ, સોસ માટે ૬ બ્લોંચ કરેલા ટમેટા (કાપેલા)
- ૧ ટી સ્પૂન કોર્ન ફ્લોર
- ૧ ટી સ્પૂન ચાટ મસાલો
- જીરા પાઉડર, લાલ મરચું પાવડર
- અડધી ટી સ્પૂન ગરમ મસાલા પાવડર
- લસણની પેસ્ટ, નમક સ્વાદાનુસાર
- ટોપિંગ માટે - થોડું છીણેલું ચીઝ.
- અન્ય ટોપિંગ માટે -
- શિમલા મરચા
- પ્યાજ અને ટમેટા - છીણાં કાપેલા
- થોડું મસળેલું પનીર
- મસાલા પાવડર - લપેટવા માટે
- અડધી ચમચ લાલ મરચું પાવડર
- જીરું પાવડર અને નમક
- ૩ ટીપા લીંબુનો રસ
- થોડીક કાપેલ લીલી કોથમીર.

બનાવવાની રીત :

પૌસની બધી જ સામગ્રીને મિક્સરમાં મિક્સ કરી લો. પેનમાં ટમેટો પ્યૂરી નાંખીને જાડું થાય ત્યાં સુધી ચઢવા દો. મસાલા પાવડર માં શિમલા મરચું, પ્યાજ, ટમેટા અને પનીર નાંખીને સારી રીતે મિક્સ કરી લો. પિઝા બેઝ પર સોસ ને લગાવીને શિમલા મિર્ચ, પ્યાજ, ટમાટર નું મિશ્રણ ફેલાવો. છીણલું ચીઝ ભભરાવીને મસાલા પિઝા ને ઓવનમાં ૨૫૦ સે પર ચીઝ પીગળવા સુધી બેક કરો.

તંદુરી અચારી પનીર

સામગ્રી :

૭ ચમચી ધાણાં, ૧/૪ ચમચી મેથીદાણા, ૧/૨ ચમચી કલોંજી, ૧૦૦ ગ્રામ દહીં, ૨ ચમચી કેરીનાં અથાણાંમાં વપરાતો મસાલો, ૧/૪ ચમચી હળદર, ૧/૨ ચમચી સરસવ પાવડર, ૧ ચમચી લાલ મરચું, ૧ ચમચી આદુ ની પેસ્ટ, ૧/૨ ચમચી લસણની પેસ્ટ, ૧/૨ ચમચી ગરમ મસાલો, ૧ ચમચી નમક, ૫૦૦ ગ્રામ પનીર, બટર, ચાટ મસાલો, લીલી ચટણી.....

બનાવવાની રીત :-

૧. તંદુરી અચારી પનીર બનાવવા માટે સૌપ્રથમ તો એક તાવડીમાં (કઢાઇમાં) થોડું તેલ નાંખીને, ધાણા, મેથીદાણા, કલોંજી નાંખીને થોડીવાર સુધી ફ્રાય કરો. જ્યારે તે હલકું બ્રાઉન થાય ત્યારે ગેસ પરથી ઉતારા લો.

૨. હવે શેકેલાં મિશ્રણને મિક્સરમાં નાંખીને ઝીણું પીસી લો. આ પછી, એક વાટકીમાં પનીર સિવાયની બધીજ સામગ્રીને નાંખીને સારી રીતે મિક્સ કરો.

૩. ત્યારબાદ તેમાં પનીર નાં ટુકડાં મિલાવો, થોડો સમય ફ્રીઝમાં મૂકો.

૪. હવે બેકીંગ ટ્રે પર સારી રીત બટર લગાવો. પનીરનાં ટુકડાંઓને સીખમાં મૂકીને ટ્રે માં મૂકો.

૫.હવે તેને ઓવનમાં ૩૫૦ ફે./૧૮૦ સે તાપમાને ૭-૮ મીનીટ રાખો. બાદમાં પનીરને સીખમાંથી કાઢી લો.

૬. લો, તૈયાર છે. આપનું અચારી તંદુરી પનીર. આપ તેની ઉપર ચાટ મસાલો, ગ્રીન ચટણી નાંખીને સર્વ કરો.

સામગ્રી :

લોટ - ૨ કપ, નમક ૧/૨ ચમચી, બેકીંગ સોડા (ખાવાનો સોડા) ૧/૨ ચમચી, ખાંડ ૧/૪ કપ, માખણ ૧ બોક્સ, છાશ ૧/૨ કપ, રાસબરી ૧/૨ કપ, તુલસીનાં પાન - ગાર્નીશીંગ માટે, ઇંડુ ૧, ક્રિમ ૩ ચમચી, આદુ ૪, સરસીયુ તેલ ૧ ચમચી, બુરૂ ખાંડ ૨ ચમચી, બ્લુબેરી ૧/૨ કપ, બેકીંગ પાવડર ૧ ચમચી.

બનાવવાની રીત :

૧. આને બનાવવા માટે સૌ પ્રથમ તો એક બેકીંગ શીટ ને ઓવનમાં મૂકીને ૪૦૦ ફે. પર પ્રિ હીટ કરી લો. હવે એક કટોરીમાં લોટ, નમક, બેકીંગ પાવડર, બેકીંગ સોડા, ખાંડ નાખીને સારી રીતે મિક્સ કરી લો. તેમાં બટર ઉમેરી ફરીથી સારી રીતે મિક્સ કરો.

૨. હવે એક બીજા વાટકામાં ઇંડુ, છાશ, ક્રીમ નાંખીને મિક્સ કરો. આ આટા (લોટ) ની માફક ગાઢું થઇ જશે, તેને એકદમ સારી રીતે ગુંદીને બિસ્કિટના આકારમાં કાપી લો. ઓવનમાં મૂકીને ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી બેક કરો.

૩. બેક થઇ ગયા પછી બેકીંગ શીટ પર કાઢીને ઠંડુ કરો. જ્યારે તે એકદમ ઠંડુ થઇ જાય ત્યારબાદ તેની ઉપર બ્રશથી થોડુંક તેલ લગાવી, ૪ મીનીટ સુધી ગ્રીલ્ડ કરો.

૪. તેની ઉપર ની ક્રીમ બનાવવા માટે એક વાસણમાં ક્રીમ, બુરૂખાંડ, આદુ નાંખીને ૫ મીનીટ માટે ફ્રીઝમાં ઠંડુ થવા માટે મૂકી દો. જ્યારે તે ઠંડુ થઇ જાય તો તેને બિસ્કિટની ઉપર વચ્ચોવચ્ચ મૂકો.

૫. આપનું બેરી કેક તૈયાર છે. હવે આપ તેની ઉપર બ્લુ બેરી, રાસબરી, મૂકીને સજાવો. આપનું મિક્સ બેરી કેક તૈયાર છે.

sheetal
DAIRY

શીતલ ડેરીના આઇસ્ક્રીમ બાઉલની
અવનવી વેરાયટીઝ હવે વધુ ફ્લેવર્સમાં...

અમેરીકન ક્રીમ બાઉલ • ગોલ્ડન ડીલાઇટ બાઉલ • કેઝી ક્રીમ બાઉલ • કાજુ મલાઈ બાઉલ
સ્પેશીયલ ક્રીમ સલાડ • ફ્રેશ પાઇનેપલ • ફ્રેશ સ્ટ્રોબેરી • ફ્રેશ સીતાફ્લ • મીક્ષ ફ્રુટ

creative visualization only

حلال
HALAL

BRANCHES
JAMALPUR • PANKORNAKA • VISHALA CIRCLE • MIRZAPUR • SAHE ALAM • BAPUNAGAR
RAKHIAL • SHAHIBAUGH • HIMATNAGAR

SHEETAL ICE CREAM PVT.LTD.
Nr. Riyaz Cafe, Jamalpur Chakala Jamalpur, Ahmedabad-380 001, M: 9824459919

SINCE 2016

ટુડેઝ ફેક્ટ સમાચાર

TODAYS FACT SAMACHAR

SPECIAL OFFER

FLAT **50%** DISCOUNT ON RATE CARD

શું તમે તમારો ધંધાને ગુજરાતમાં વધારવા માંગો છો.?

'ટુડેઝ ફેક્ટ સમાચારની' મેગેઝિનમાં જાહેરાત કરો

5 IN ONE

PACKAGE BENEFITS

NOTE : BENEFITS AVAILABLE ON MAGAZINE FULL PAGE ONLY

1 MAGAZINE

1 ADVT

2 NEWSPAPER

2 ADVT

3 TFS DAILY NEWS

30 DAYS

*TERMS & CONDITIONS APPLY

SPECIAL OFFER

4 E MAGAZINE

PDF

FOUR TIME

5 SOCIAL MEDIA MARKETING

ONE TIME

SPECIAL OFFER

BOOK YOUR ADVERTISEMENT NOW | Don't MiSS OFFER

M: 90 33 30 20 74 | 743 50 50 451

RNI Registration No. GUJGUJ/2016/72090 Registered under Postal Registation No. AHD-C/102/2019-2022 Valid up to Dt. 31/12/2022 issued by the SSPO's, Ahmedabad City Division. Published on 1st Date of Every month and Permitted to post at Ahmedabad PSO on 5th Date of Every Month.

VOCAL FOR LOCAL | ભારતની સૌથી મોટી બેગ રીટેલ ચેઈન | MD. ASHISH SHARMA

દેવી બેગ
શોપિંગ મોલ પ્રા.લી.

ફ્રી... ફ્રી... ફ્રી...

ગીફ્ટ ઓફર

ટુડેઝ ફેક્ટ સમાચારની આ મેગેઝિન સાથે લઈ આવનારને
કોઈપણ ખરીદી કર્યા વગર પણ કાર્ડ હોલ્ડર ગીફ્ટ મળશે.

ખાસ નોંધ : આ ગીફ્ટ ઓફર મણિનગર અને બોપલ શાખા પર ૩૧-૦૭-૨૦૨૧ સુધી આપવામાં આવશે.

કોઈપણ જૂની બેગ આપીને નવી બેગ લઈ જાઓ T & C*

: બધા બ્રાન્ડેડ બેગ હોલસેલ ભાવે :
ટ્રોલી બેગ, સ્કુલ બેગ, કોલેજ બેગ, લેડીઝ પર્સ

કોઈ પણ જુની ડફલ બેગ, ટ્રોલી બેગ, સ્કુલ બેગ, કોલેજ બેગ, ટ્યુશન બેગ, જીમ બેગ, શોપીંગ બેગ, ઓફિસ બેગ, લેડીઝ પર્સ, હેન્ડ પર્સ, જેન્ટ્સ વોલેટ, ટીફીન બેગ આપી મેળવો
સ્પેશ્યલ ડિસ્કાઉન્ટ

દેવી બેગમાં પહેલી વખત 3 PCS. ડફલ બેગ સેટ માત્ર રૂ. 799/-

રેઈનકોટ, છત્રી, પરફ્યુમ, બેલ્ટ, જેન્ટસ વોલેટ વગેરે વ્યાજબી ભાવે મળશે.

CUSTOMER CARE NO.: 79 90 93 94 38

1 બોપલ	2 વસ્ત્રાલ	3 મણિનગર	4 ખોખરા
સ્ટર્લિંગ સીટી BRTS બસ સ્ટેન્ડ, કાલુપુર બેંકની સામે, બોપલ.	રૂદ્ર કોમ્પ્લેક્ષ, પીલ્લર નંબર ૧૨૫ની સામે.	બીજો માળ, સત્યમ ટાવર, મણિનગર રેલ્વે સ્ટેશનની સામે	તક્ષશીલા રેસિકોમ, ઈડલી ચાર રસ્તા, મણિનગર

ટુડેઝ ફેક્ટ સમાચાર

TODAYS FACT SAMACHAR

TO GET LATEST NEWS UPDATE

CLICK ICON TO JOIN WITH US

JOIN US ON WHATSAPP

DOWNLOAD APP

GET IT ON Google Play

FOLLOW US ON INSTAGRAM

LIKE OUR PAGE FACEBOOK

FOR VIDEOS SUBSCRIBE

TODAYS FACT SAMACHAR YOUTUBE CHANNEL

YouTube

FOR ADVERTISEMENT CONTACT

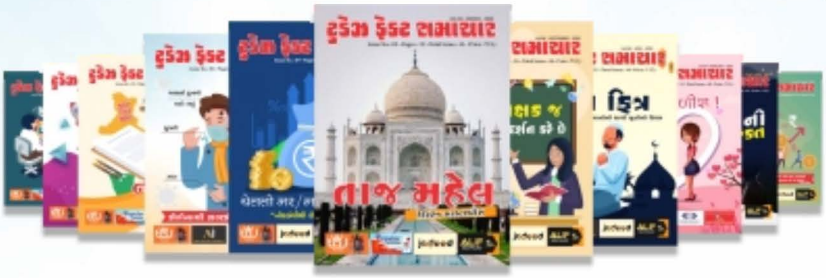
M: 90 33 30 20 74

SUCCESS OF 4 ANNIVERSARY YEARS

SINCE 2016

ટુડેઝ ફેક્ટ સમાચાર

TODAYS FACT SAMACHAR



આપણા સમાજ-ધર્મ કે સંસ્થા અથવા તો આસપાસ બનતી નાની મોટી ઘટનાઓ,પ્રેસ નોટ, પ્રસંગો, કલબ, જન્મદિન મુબારક, સાલગીરાહ, જોક્સ, શાયરી, લેખ, કવિતા, પ્રસિદ્ધિ, મેગેઝિનમાં તમારા નામ સાથે છપાવવા માટે તક.

દર મહિનાની ૨૦ તારીખ સુધી તમે તમારો સંદેશ મોકલી શકો છો, મેગેઝિન દર મહિનાની પહેલી તારીખે પ્રસિદ્ધ થશે.

નીચે જણાવેલ **E-MAIL ID** અથવા **WHATSAPP** પર મોકલી આપો.

વિનામૂલ્યે પ્રસિદ્ધ થાવ!

Email: tfsnews01@gmail.com

+91-63551 40602

JOIN ON SOCIAL PLATFORMS

web: www.todaysfact.in

JOIN TODAYS FACT SAMACHAR

Since 2016

ટુડેઝ ફેક્ટ સમાચાર

TODAYS FACT SAMACHAR

માસિક મેગેઝિન ગુજરાતી ભાષામાં

વાંચો અને વંચાવો, નવું જાણો, ઘણું માણો!

સમગ્ર પરિવાર માટે શિક્ષણ, આરોગ્ય, રમતો, તકનીકી, મુસાફરી, ખોરાક, જીવનશૈલી, ફેશન, ફિલ્મ, મનોરંજન, બાળકો, મહિલાઓ, વ્યવસાય, કારકીર્દિ, સફળતાનો જ્ઞાનખજાનો ખોલતું મેગેઝિન!

ANNUAL MAGAZINE SUBSCRIPTION

₹200/-

12 ISSUE
ONE YEAR

તો આજે જ આપની ટુડેઝ ફેક્ટ સમાચાર મેગેઝિનની નકલ બુક કરાવો

M: +91- 743 50 50 451